

چگونه مسیر برآوردن نیازتان را در خدمات درمانی پیدا کنید

آیا در مورد بدن و سکسوالیته سوالاتی دارید؟

در این ارتباط می‌توانید از کمک و حمایت‌های بسیار خوبی برخوردار شوید.

1. به قسمتی از بدن که در مورد آن سوالاتی دارید نگاه کنید.
2. شماره‌ی موجود در توضیحات نشان می‌دهد که شما برای گرفتن کمک به کجا می‌توانید مراجعه کنید.
3. آن شماره را در زیر اطلاعات تماس (Kontaktuppgifter) پیدا کنید. برای ورود به وب سایت به منظور رزرو وقت بر روی متن موجود کلیک کنید.

آزمایش برای بیماری‌های مقاربتی و اج‌آی‌وی (hiv)



نمونه ادرار و چوب سر پنبه‌ای آزمایش

اگر با دیگران رابطه جنسی محافظت نشده دارید، احتمال دارد دچار بیماری مقاربتی (STI) شوید. بسیاری از بیماری‌های مقاربتی در بدن احساس یا دیده نمی‌شوند. برای اینکه بدانید آیا مبتلا به اج‌آی‌وی (hiv) یا هر بیماری مقاربتی (STI) دیگر هستید، لازم است تست بدهید. این نوع درمان معمولاً برای افراد رایگان است.

2 4 6 7 8 9 17

وسایل جلوگیری از بارداری - اگر نمی‌خواهید باردار شوید

شما خودتان حق تصمیم‌گیری برای بچه دار شدن و زمان آن را دارید. اگر نمی‌خواهید بچه دار شوید، از وسایل جلوگیری از بارداری استفاده کنید. وسایل مختلفی برای جلوگیری از بارداری وجود دارد و شما حق دریافت مشاوره رایگان برای پیدا کردن وسیله مناسب خود را دارید.

2 4 6 7 8



کاندوم تنها وسیله‌ی جلوگیری است که شما را هم در برابر بارداری‌های ناخواسته و هم در برابر بیماری‌های مقاربتی محافظت می‌کند.



قرص جلوگیری از بارداری، دستگاه آیودی، کاندوم و میله پیشگیری از بارداری/نورپلانت

معاینه به منظور تشخیص سرطان

معاینه پروستات: پروستات عضوی است که دور تا دور مجرای ادرار را گرفته است. سرطان پروستات بسیار شایع است. سرطان پروستات می‌تواند موجب تکرر ادرار، جریان ضعیف ادرار یا وجود خون در ادرار شود. خطر ابتلا به سرطان پروستات با افزایش سن بیشتر می‌شود. اگر می‌خواهید تحت معاینه قرار بگیرید با یک درمانگاه (vårdcentral) تماس بگیرید. 2

نمونه برداری سلولی: نمونه برداری سلولی به منظور تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم انجام می‌شود. شما که زن هستید (یا شماره شناسائی زنانه دارید) و بیش از 23 سال سن دارید بطور منظم برای نمونه برداری سلولی فراخوانده می‌شوید. فراخوان از طریق نامه پستی به دستتان می‌رسد. این کنترل رایگان است. 6 7

کنترل پستان‌ها: کنترل پستان‌ها ماموگرافی نامیده می‌شود. این کنترل به منظور تشخیص به‌موقع سرطان پستان انجام می‌شود. شما که زن هستید (یا شماره شناسائی زنانه دارید) و بیش از 40 سال سن دارید بطور منظم برای کنترل پستان‌ها فراخوانده می‌شوید. فراخوان از طریق نامه پستی به دستتان می‌رسد. این کنترل رایگان است. 2 16

هویت جنسیتی و ترانس

آیا شما عشق و کشش به افراد هم‌جنس خود یا هم به مرد و هم به زن دارید؟ بر اساس قوانین سوئد، شما حق دارید هر کس را که می‌خواهید دوست داشته باشید و با او باشید. 4 5 17 22

هویت جنسیتی و ترانس

آیا ابهاماتی و نظراتی در مورد ترانس و هویت جنسیتی دارید؟ آیا این سوال برایتان مطرح است که جنسیت شما چیست: مرد، زن یا غیر باینری؟ در این موارد می‌توانید از گفتگو و مشاوره برخوردار شوید. 4 21 23

شما همچنین از طریق سازمان‌های مختلف می‌توانید افرادی با احساسات مشابه خودتان را ملاقات کنید. 22 23 24

کادر درمانی می‌تواند امکان تحت درمان قرار گرفتن شما را بررسی کند. به عنوان مثال درمان برای تطابق بدن شما با جنسیتی که حس می‌کنید یا می‌دانید که هستید. 18

خارش یا سوزش در اندام جنسی

اگر اندام جنسی شما خارش یا سوزش داشته باشد، مهم است که مورد معاینه قرار بگیرید و متوجه علت این ناراحتی شوید. به متن با عنوان آزمایش برای بیماری‌های مقاربتی نیز مراجعه کنید. 2 4 6 7 8

درد به هنگام داشتن سکس

قرار نیست سکس داشتن درد آور باشد. با این حال بسیاری از افراد احساس درد می‌کنند. شما فقط باید وقتی سکس داشته باشید که تمایل به آن دارید و احساس خوشایندی دارید. اگر درد دارید حتماً به دنبال درمان باشید. 2 4 5 6 7 8 11 17

دشواری در رسیدن به نعوظ (شق شدگی)

تقریباً همه مردها هر از گاهی با دشواری رسیدن به نعوظ روبرو می‌شوند. معمولاً علتش عصبی بودن یا استرس است. شما صرفنظر از این‌که علت چه باشد، می‌توانید کمک دریافت کنید. 2 4 17 21



آلت مردانه و کیسه بیضه

زود انزالی

آیا نگران این هستید که انزال شما به سرعت صورت می‌گیرد؟ انزال زودرس شایع است. اگر فکر می‌کنید این برایتان یک مشکل است، می‌توانید با برنامه‌های تمرینی انزال را به تأخیر بیندازید. 2 4 5 17 21

ختنه یا بریدن فرج

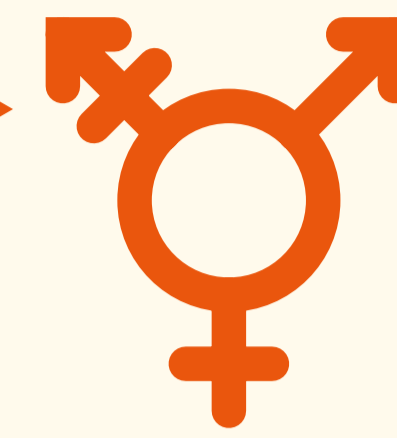
آیا کسی اندام تناسلی شما را قطع کرده یا بریده است؟ بسته به عملی که روی شما انجام شده، ممکن است مشکلات مختلفی داشته باشید. شما می‌توانید هم در مورد ناراحتی‌های جسمی و هم روانی از کمک برخوردار شوید. 2 4 5 7 13 14



فرج

روابط بر خلاف میل شما

آیا از این می‌ترسید که شما مجبور به ازدواج یا تن دادن به یک رابطه تحمیلی شوید؟ مراجع دولتی و سازمان‌هایی وجود دارند که کارشان کمک به افرادی است که در چنین وضعیتی قرار دارند. 4 5 17 19 20 25 26 27



سکس بر خلاف میل شما یا خشونت جنسی

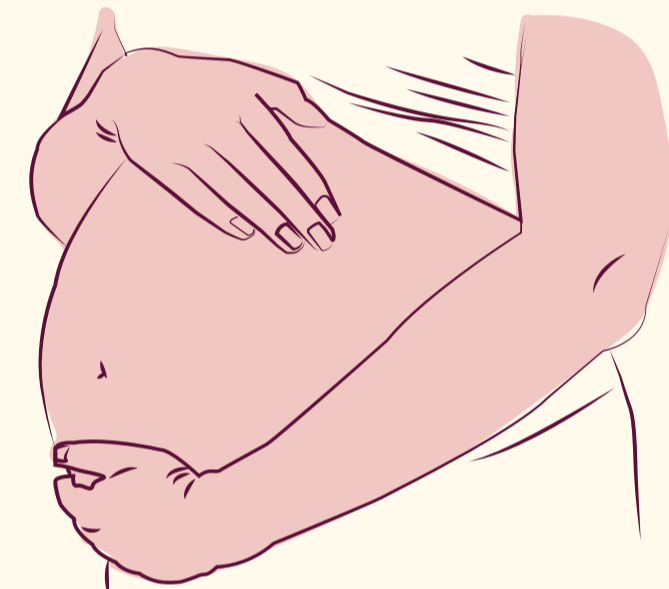
مجبور کردن شما به انجام عمل جنسی با شخصی در حالیکه تمایل به این کار ندارید، غیر قانونی است. حتی اگر این شخص شریک زندگی شما باشد. اگر مورد تجاوز قرار گرفته‌اید، توصیه می‌شود که در اسرع وقت با یک مرکز اورژانس تماس بگیرید. بعد از گذشتن مدت طولانی از واقعه نیز هنوز امکان تماس دارید. 3 4 5 11 17 19 20 21 25 26 27

کاهش میل جنسی

میل جنسی، به عبارت دیگر تمایل به سکس داشتن در افراد مختلف متفاوت است. اگر در مورد میل جنسی خود نگران هستید، می‌توانید کمک گرفته و با یک مشاور گفتگو کنید. 2 4 5 6 17 21 27

میل جنسی ناخواسته

آیا شما در مورد افکار جنسی خود احساس نگرانی می‌کنید؟ به عنوان مثال تخیلاتی مربوط به خشونت جنسی دارید یا تمایل جنسی به کودکان دارید. آیا از این می‌ترسید که تخیلات جنسی خود را به واقعیت تبدیل کنید و به کسی آسیب بزنید؟ می‌توانید از کمک و پشتیبانی برخوردار شوید. 4 8 17 21 27 29



تمایل به باردار شدن

اگر برای باردار شدن مشکل دارید می‌توانید به خدمات درمانی مراجعه کنید. در سوئد افراد تنها (مجرد) حق برخورداری از درمان را دارند. زوج‌های متشکل از دو زن یا یک مرد و یک زن هم می‌توانند از درمان برخوردار شوند. حتی افراد ترانس هم می‌توانند از کمک برخوردار شوند. 2 7 15

عدم تمایل به ادامه بارداری

اگر باردار هستید ولی تمایلی ندارید که به بارداری ادامه دهید، حق انجام سقط جنین دارید. همیشه زن باردار خودش تصمیم می‌گیرد که آیا می‌خواهد جنین را سقط کند یا خیر. در سوئد، همه زنان تا هفته 18 بارداری حق انجام سقط جنین دارند. ولی بعد از آن هفته دلایل ویژه برای سقط جنین لازم است. در اسرع وقت با یک کلینیک تماس بگیرید. 4 6 7 12

زمانی که باردار هستید و می‌خواهید بچه را نگه دارید

شما باید به‌طور منظم برای کنترل بروید تا اطمینان حاصل شود که حال خودتان و جنین خوب است. دوره‌های آموزش والدین نیز وجود دارد که شما و یک شریک زندگی به منظور آماده سازی خود می‌توانید در آنها شرکت کنید. 6

زمان زایمان فرا رسیده است

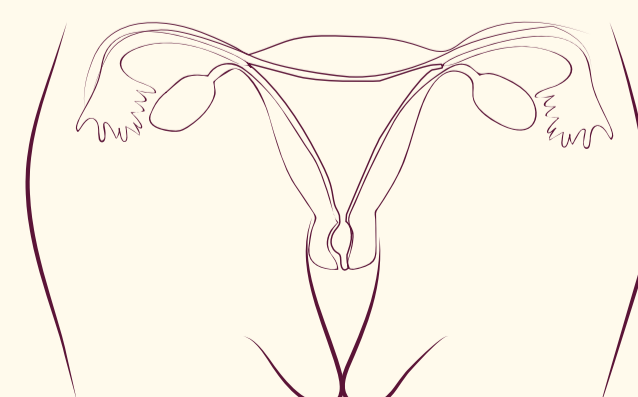
نشانه‌های معمول شروع زایمان بروز دردهای منظم یا پاره شدن کیسه‌ی آب است. به کلینیک زایمان بیمارستان تلفن بزنید. آنها خواهند گفت که چه وقتی زمان رفتن به بیمارستان است. 10

مشکلات بعد از زایمان

برخی از افراد بعد از زایمان درد دارند یا حالشان خوب نیست. در این موارد می‌توان از کمک‌های خدمات درمانی بهره مند شد. 2 6 7 11

عادت ماهانه

اگر به هنگام عادت ماهانه درد زیاد و خونریزی شدید دارید یا حول و حوش عادت ماهانه احساس غم و اندوه می‌کنید، می‌توانید کمک بگیرید. 2 4 5 6 7



رحم و واژن

شماره تلفن های مهم:

شماره تماس برای امداد اضطراری (آمبولانس): 112
مشاوره در مورد مراقبت و درمان (غیر اورژانسی): 1177 ¹

مهم است بدانید

حقوق افراد در خدمات درمانی

شما حق انتخاب درمانگاه (vårdcentral) برای خود را دارید. ثبت نام کردن خودتان و انتخاب یک درمانگاه از اهمیت زیادی برخوردار است. اگر شناسه بانکی (Bank-ID) دارید، می‌توانید از طریق خدمات الکترونیکی 1177 نزد کلینیک‌های مختلف وقت رزرو کنید.

خدمات درمانی اولیه

خدمات درمانی اولیه واحدی است که شما در صورت بیماری در ابتدا باید با آنها تماس بگیرید. شما برای مشاوره همیشه می‌توانید به 1177 ¹ تلفن بزنید. خدمات درمانی اولیه از درمانگاه‌ها (vårdcentraler) ² تشکیل شده است که به شما در ناراحتی‌های غیر اورژانسی کمک می‌کنند. اگر به صورت اورژانسی بیمار هستید، باید به شماره 112 تلفن بزنید یا به یک بخش اورژانس در یک بیمارستان مراجعه کنید.

وظیفه راز داری

همه کارکنان خدمات درمانی موظف به راز داری هستند. این بدان معناست که آنها اجازه ندارند به اطلاع شخص دیگری (برای مثال پلیس، اداره مهاجرت یا دیگران) برسانند که شما در آنجا بوده‌اید.

مترجم

اگر نمی‌توانید به زبان سوئدی صحبت کنید، حق برخورداری از مترجم را دارید. هنگام رزرو وقت ملاقات بگویید که به مترجم نیاز دارید. اگر وقت ملاقات با پزشک دارید و از قبل مترجم رزرو نکرده‌اید، پرسنل خدمات درمانی می‌توانند با مرکز مترجمین تماس گرفته و مترجم را از طریق تلفن برایتان فراهم کنند.

پناهجویان و افراد بدون مجوز قانونی اقامت (فاقد مدرک)

در سوئد همه کودکان و نوجوانان زیر 18 سال حق برخورداری از خدمات درمانی و دندانپزشکی را دارند. اگر بیش از 18 سال سن داشته باشید، حتی اگر شماره شناسایی نداشته باشید حق دارید از خدمات "درمان و مراقبتی که نمی‌توان به تأخیر انداخت" برخوردار شوید. که این فقط مراقبت‌های اورژانسی را شامل نمی‌شود. بلکه شامل مراقبت‌های دوران بارداری و زایمان، سقط جنین و مشاوره برای وسایل جلوگیری از بارداری نیز می‌شود. این کادر درمانی است که تشخیص می‌دهد که آیا شما نیاز به مراجعه و درمان دارید یا خیر.

– کارت LMA، هنگامی که شما در سوئد درخواست پناهندگی می‌کنید، ابتدا یک رسید برای درخواست خود و سپس یک کارت LMA از اداره مهاجرت سوئد دریافت می‌کنید. برای رزرو وقت نزد خدمات درمانی یا گرفتن دارو از کارت LMA یا آن رسید استفاده کنید.

– شماره رزرو. اگر شما فاقد مجوز قانونی (فاقد مدرک) برای اقامت در سوئد هستید و مدرک شناسایی حاوی شماره شناسایی ندارید، یک شماره رزرو برای تماس با خدمات درمانی دریافت می‌کنید. این شماره فقط در خدمات درمانی کاربرد دارد. سعی کنید در هر بار مراجعه و تماس از همین شماره رزرو استفاده کنید.

حق ویزیت

بابت مراجعه به خدمات درمانی معمولاً باید هزینه‌ای بپردازید. مراجعه زنان باردار به کلینیک مامایی رایگان می‌باشد. معاینه به‌منظور تشخیص سرطان سینه (ماموگرافی) و دهانه رحم (نمونه برداری سلولی) رایگان می‌باشد. آزمایش و درمان اکثر بیماری‌های مقاربتی رایگان می‌باشد.



¹ 1177 مشاوره در مورد درمان و سلامتی. تمام شبانه روز در دسترس هستند. اگر نمی‌دانید که چه موقع و به کجا باید برای درمان مراجعه کرد، از وب سایت 1177.se بازدید کرده یا با شماره زیر تماس بگیرید: 1177 تا یک پرستار به شما کمک کرده و به سوالات شما پاسخ گوید. اطلاعات به زبان سوئدی آسان و زبان‌های مختلف در دسترس است.

1177

² **درمانگاه (Vårdcentral)** در ارتباط با همه مسائل مربوط به سلامتی و بیماری‌ها به شما کمک می‌کند. اگر به درمان دیگری نیاز داشته باشید، پزشک شما را در مراجعه به آنها یاری می‌کند. درمانگاه‌ها برای همه افراد جامعه صرفنظر از سن می‌باشند و شما می‌توانید شخصا درمانگاه محل مراجعه خود را انتخاب کنید.

³ **بخش اورژانس (Akutmottagning)** اگر آسیب شدید دیده‌اید یا به شدت بیمار شده‌اید. بخش اورژانس یک بخش از بیمارستان محسوب می‌شود و بطور شبانه‌روزی بیمار می‌پذیرد. اگر از میزان جدی بودن وضعیت بیماری خود مطمئن نیستید و اینکه آیا باید به درمانگاه مراجعه کنید یا اورژانس، به 1177 ¹ تلفن بزنید.

⁴ **کلینیک نوجوانان (UMO)** برای شما که جوان و نوجوان هستید. در این جا می‌توانید از کمک‌های رایگان در مورد وسایل جلوگیری از بارداری، تست دادن و مسائل مربوط به بدن، سکس، روابط و احساسات برخوردار شوید.

⁵ **واحد تندرستی دانش‌آموز (Elevhälsa)** در مدرسه شما افرادی هستند که برای اینکه حال جسمی و روحی شما خوب باشد کار می‌کنند. اگر نگران هستید، استرس دارید، غمگین هستید و یا دچار بد خوابی هستید، می‌توانید از کمک برخوردار شوید. همچنین می‌توانید پاسخ سوال‌های خود را در مورد بدن یا سکس بگیرید. این کمک بطور رایگان ارائه می‌شود و در زمان کلاس درس هم می‌توانید به آنجا بروید.

⁶ **کلینیک مامایی (Barnmorskemottagning)** که می‌توان آن را درمانگاه مادران (MVC) نیز نامید. از این کلینیک چه در دوران بارداری و چه پس از آن می‌توان کمک گرفت و در آستانه والدین شدن نیز از حمایت آنها برخوردار می‌شوید. با آنها می‌توانید در مورد وسایل جلوگیری از بارداری مشاوره کنید و همچنین آزمایش برای بیماری‌های مقاربتی داده و نمونه برداری سلولی انجام دهید.

⁷ **کلینیک تخصصی زنان (Gynekologmottagning)** در اینجا شما می‌توانید کمک تخصصی برای مشکلات مربوط به واژن، رحم و بارداری دریافت کنید. برای رزرو وقت، دعوت‌نامه از طرف درمانگاه یا خودتان مورد نیاز است.

⁸ **کلینیک بیماری‌های مقاربتی (STI-mottagning)** در اینجا می‌توانید آزمایش برای بیماری‌های مقاربتی (STI) یا اچ‌آی‌وی دهید. و در مورد وسایل جلوگیری از بارداری مشاوره دریافت کنید، آلت تناسلی مردانه یا واژن را مورد معاینه قرار دهید، تست بارداری انجام دهید، یا در مورد مسائلی چون سکس و روابط از مشاوره و کمک برخوردار شوید. می‌توان آن را کلینیک پوست - و جنسیت (hud- och könsmottagning) نیز نامید.

⁹ **Klamydia.se** تست رایگان کلامیدیا و سوزاک که در خانه انجام می‌دهید. در بیشتر ناحیه‌ها این واحد وجود دارد.

اطلاعات تماس

در اینجا اطلاعات تماس با مراکز وجود دارد که می‌توانند پاسخگوی سوالات شما باشند. برای ورود به وب سایت به منظور رزرو وقت بر روی متن کلیک کنید.

¹⁰ **بخش زایمان (Förlossningsavdelning)** معمولاً در یک بیمارستان واقع شده و به صورت شبانه روزی مراجعه کننده می‌پذیرد. در کلینیک مامایی (MVC) اطلاعات در مورد بخش‌های زایمان موجود در نزدیکی شما داده می‌شود و در انتخاب یکی از آن‌ها به شما کمک می‌شود.

¹¹ **اورژانس تخصصی زنان (Akutmottagning gynekologi)** همچنین Gynakuten نیز نامیده می‌شود. ارائه کمک‌های لازم در ارتباط با سقط شدن خودبخودی جنین، خونریزی شدید واژینال و مراقبت بعد از تجاوز جنسی. همین‌طور برای زنانی که باردار هستند یا تازه زایمان کرده‌اند و باید در همان روز یک دکتر را ببینند.

¹² **کلینیک سقط جنین (Abortmottagning)** در اینجا در صورتی که قصد انجام سقط جنین دارید، از کمک‌های لازم برخوردار خواهید شد و همین‌طور اگر قبل یا بعد از سقط جنین نیاز به مشاوره داشته باشید.

¹³ **کلینیک آمل (Amelmottagningen)** در بیمارستان سودر (Södersjukhuset) (استکهلم) اگر شما به دلیل ختنه زنانه/قطع آلت جنسی زنانه ناراحتی دارید می‌توانید از صحبت و مشاوره، اطلاعات و درمان برخوردار شوید. تلفن: 08-123 627 00. آدرس: Sjukhusbacken 10, Stockholm.

کلینیک ناراحتی‌های فرج (Vulvamottagningen)

¹⁴ در بیمارستان محلی آنگرهد (Angered) (یوتبری) اگر شما به دلیل ختنه/قطع آلت جنسی زنانه ناراحتی دارید می‌توانید از گفتگوی درمانی، اطلاعات و درمان برخوردار شوید. تلفن: 031- 332 69 02, 031-332 67 00. آدرس: Halmtorget 1, Angered.

کلینیک پزشکی باروری (Reproduktionsmedicinsk mottagning)

¹⁵ ویژه‌ی شما که برای باردار شدن مشکل دارید.

¹⁶ **کلینیک ماموگرافی (Mammografimottagning)** در اینجا می‌توان پستان‌ها را مورد معاینه ماموگرافی قرار داد تا تشخیص زود هنگام سرطان ممکن شود.

¹⁷ **کلینیک مردان (Mansmottagning)** ویژه‌ی شما که مرد هستید. در این جا می‌توانید از کمک رایگان در مورد وسایل جلوگیری از بارداری، آزمایش و سوالات مربوط به بدن، سکس، روابط و احساسات برخوردار شوید. این واحد در برخی از نقاط کشور سوئد وجود دارند.

¹⁸ **کلینیک اختلال هویت جنسیتی (Könsdysforimottagning)** اگر تمایل دارید که بدنتان با هویت جنسیتی شما سازگاری بیشتری داشته باشد. در این کلینیک می‌توانند یک بررسی در مورد شما انجام دهند. سپس می‌توانید تحت درمان (هورمون‌ها و جراحی‌ها) قرار بگیرید.

¹⁹ **اداره خدمات اجتماعی (Socialtjänst)** اداره خدمات اجتماعی به شما حمایت یا کمک ارائه می‌کند. برای مثال، اگر شخص دیگری بخواهد شما، روابط شما یا تمایلات جنسی شما را کنترل کند. با شهرداری محل زندگی خود تماس بگیرید و بخواهید شما را به اداره خدمات اجتماعی یا کشیک خدمات اجتماعی وصل کنند.

²⁰ **پلیس (Polis)** از کمک و پشتیبانی پلیس می‌توان برخوردار شد. برای مثال اگر در معرض جرم جنسی یا ناموسی قرار گرفته‌اید. مهم است که در باره این موارد به پلیس شکایت کنید. شماره تلفن پلیس: 14 114 در شرایط اورژانسی یا جرم در حال وقوع در لحظه با شماره زیر تماس بگیرید: 112.

سازمان‌های ارائه‌دهنده کمک و حمایت

²¹ **RFSU** در وب سایت rfsu.se/upos فیلم‌هایی با اطلاعات به زبان‌های مختلف می‌یابید. RFSU یک چت آنلاین نیز دارد. مشاوره تلفنی درکلینیک RFSU امکان‌پذیر است. شما می‌توانید با یک ماما از طریق تلفن زیر تماس بگیرید: 08-692 07 84. شما می‌توانید با یک روان درمانگر از طریق تلفن زیر تماس بگیرید: 08-692 07 70.

²² **RFSL** انجمن دفاع از حقوق همجنس‌گراها، دوجنس‌گراها، ترانس‌ها، کوئیرها و بیناجنسی‌ها. **تازه‌واردان (RFSL Newcomers)** پروژه ای است برای افراد جامعه ال‌جی‌بی‌تی‌ای (hbtqi) که پناهجو، تازه‌وارد، و بدون مجوز قانونی اقامت هستند.

تازه‌واردان جوان (RFSL Newcomers Youth) برای افراد جامعه ال‌جی‌بی‌تی‌ای (hbtqi) که پناهجو، تازه‌وارد، بدون مجوز قانونی اقامت و 15 تا 30 ساله هستند.

²³ **Transammans.se** حمایت و تقویت روحیه جمعی برای افراد ترانس و نزدیکان آنها. پست الکترونیکی: hej@transammans.se. Transammans همچنین در فیسبوک حضور دارد.

انجمن افراد ترانس

²⁴ **انجمن افراد ترانس (FPES, Föreningen för transpersoner)** اطلاعات تماس را می‌توان در اینجا یافت hemsidan fpes.se/kontakt.

²⁵ **خط تلفنی آرامش زنان (Kvinnofridslinjen)** اگر شما دختر/ زن هستید و تحت خشونت قرار گرفته‌اید. شما را حمایت و راهنمایی می‌کنند که به کجا باید مراجعه کنید. شما می‌توانید از کمک مترجم برخوردار شوید. تلفن: 020-50 50 50.

²⁶ **کشیک حمایت سمیه (Somaya stödjour)** برای شما که زن/دختر یا فردی از جامعه ال‌جی‌بی‌تی‌ای (hbtqi) هستید و در معرض خشونت، تهدید یا کنترل قرار گرفته‌اید. کاملاً بصورت ناشناس و امکان صحبت به زبان‌های مختلف. آنها یک چت آنلاین دارند. تلفن: 020-81 82 83 پست الکترونیکی: stodjouren@somaya.se.

²⁷ **Killar.se** برای اشخاصی که خود را مذکر می‌دانند و 15 تا 25 سال سن دارند. می‌توانید با یک مشاور صحبت کنید یا به صورت ناشناس با او چت کنید. ما از هر سوالی و نظری استقبال می‌کنیم. پست الکترونیکی کلینیک گفتگو: mottagning@killar.se. تلفن: 076-265 32 65.

²⁸ **تصمیم برای پایان دادن (Välj att sluta)** برای شما که این ریسک وجود دارد به کسانی که دوستشان دارید آسیب بزنید و برای شما که در معرض خشونت قرار دارید. کاملاً ناشناس. تلفن: 020-555 666.

²⁹ **Preventell.se (پیشگیری)** برای شما که احساس می‌کنید کنترل روی تمایل جنسی خود را از دست داده‌اید یا می‌ترسید به خودتان یا دیگران صدمه بزنید. کاملاً ناشناس. تلفن 020-66 77 88.

³⁰ **صلیب سرخ (Röda korset)** اگر شما به خدمات درمانی نیاز دارید ولی مجوز قانونی اقامت در سوئد را ندارید، صلیب سرخ می‌تواند برای تماس با خدمات درمانی به شما کمک و پشتیبانی ارائه کند. تلفن: 020-211 000. پیامک (اس ام اس): papperslos@redcross.se 0723-49 98 08 پست الکترونیکی.

